



NUORUUDEN AALLOILLA

OPAS NUORILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN



Hanna Hiipakka

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	3
Johdanto	4
Nuoruusikä- Mikä se on?	5
Murrosiän ja kasvun aikaa - Fyysinen kehitys	6
"Ajattelen, siis olen" - Kognitiivinen kehitys	7
Kuka olen? - Persoonallisuuden kehitys	8
Ystävät ja ihmissuhteet - Sosiaalinen kehitys	9
Nuoruuden kehitystehtävät	10
Mikä mielenterveys?	11
Mielenterveyttä uhkaavat ja suojaavat tekijät	12
Vanhempien rooli nuorten elämässä	13
Elämän tärkeät tukipilarit	15
Koska täytyisi huolestua ja puuttua asiaan?	16
Hyvinvoinnin itsehoitovinkit	17
Mistä apua ahdistukseen ja elämäncriiseihin Vaasassa	18
Linkkejä	19
Lähteet	19



ALKUSANAT

Tämän oppaan on laatinut Hanna Hiipakka opinnäytetyönään Vaasan ammattikorkeakoulussa syksyllä 2011. Opas perustuu alan kirjallisuuteen ja sen sisällön oikeellisuuden ovat tarkistaneet Nuorisoasema Klaaran henkilökunta sekä opinnäytetyön ohjaaja.

Nuorisoasema Klaaran henkilökunnalta voitte kysyä lisää tietoa nuoruudesta ja siihen liittyvistä asioista. Halutesanne voitte tutustua perusteellisemmin aiheeseen esimerkiksi lukemalla koko opinnäytetyön, joka löytyy osoitteesta www.theseus.fi tekijän nimellä Hiipakka Hanna.

JOHDANTO

Kuka olen? Mitä kehossani tapahtuu? Mikä on paikkani tulevaisuudessa? Tällaisten kysymysten äärellä nuoret etsivät omaa identiteettiään, tarkastelevat kehoaan, luovat ystävyysuhteita ja irtaantuvat perheen arkisesta yhteisestä ympäristöstä omaan elämään, opiskelumaailmaan sekä työelämään. Nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseksi vanhempien tulisi antaa rakkautta, ymmärtämystä, hellyyttä ja turvaa nuorelle, jotta hänellä olisi varmuutta ja itseluottamusta itsenäistyä elämään omaa elämää. Nuoruuteen saattaa liittyä nuoruusikään liittyviä kriisejä, joiden aikana sekä nuoret että vanhemmat miettivät, mikä on normaalia.

Tämän oppaan tarkoituksena on tuoda nuorille ja heidän vanhemmilleen tietoa nuoruudesta ja sen tuomista muutoksista sekä antaa selviytymisvinkkejä nuoruuden tielle, joka on joskus kivinen, mutkainen ja aaltoinen. Opas on laadittu Nuorisosasema Klaraassa asioiville nuorille ja heidän vanhemmilleen tukemaan normaalin arkielämän vaiheita.

**Oletko valmis aallon
pyörteisiin?**

TULE MUKAAN!



NUORUUSIKÄ- MIKÄ SE ON?

- * Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (noin 11-14-vuotiaat), keskinuoruuteen (noin 15-18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (noin 19-25-vuotiaat)
- * Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen
- * Hormonitoiminta, kehon rakenne, tunteet ja ajattelu muuttuvat
- * Tunteiden kuohua ja heilahtelua: välillä on iloa, suuttumusta tai surua ja välillä alakuloisuutta
- * Nuori pohtii, kuka olen, mitä haluan tulevaisuudessa, mitä keholleni tapahtuu, saanko ystäviä ja olenko normaali?
- * Nuori etsii itseään sekä omaa identiteettiään ja miettii, hyväksyvätkö ystävät ja muut ympärillä olevat hänet
- * Nuori hakeutuu ikäistensä seuraan, joiden kanssa hän viettää aikaa
 - Toiset ystäväystyvät helposti, toiset kamppailevat yksinäisyydessä
 - Erilaisten riskien ja kokeilujen keinoin nuori hakee hyväksyntää ja paikkaansa ystävien seurassa
 - Tupakan ja alkoholin maistaminen
 - Seksin aloittaminen

MURROSIÄN JA KASVUN AIKAA

- FYYSINEN KEHITYS

Puberteetti eli murrosikä aiheuttaa nuoren kehossa erilaisia muutoksia, jotka aluksi tuntuvat hänestä vierailta ja hämmäntäviltä. Kun nuori sopeutuu omaan uudenlaiseen kehoonsa, hän huomaa hallitsevansa ja nauttivansa siitä. Nuori rakentaa identiteettiään kehon ja ulkonäön kautta. Kehon rakenteet ja fysiologiset muutokset vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestä ja minäkuvasta. Puberteetin aikana tapahtuvat hormonaaliset muutokset aiheuttavat usein mielen kuohahtelua. On normaalia, että nuori saattaa yhtenä päivänä olla iloinen ja reipas, kun taas toisena päivänä mitkään asiat eivät ole hänen mielestään hyvin.

Murrosiässä tapahtuvat muutokset:

Tytöt

- > Pituuskasvu
- > Lantion leveneminen
- > Rintojen kasvu
- > Hikoilun lisääntyminen
- > Ihon ja hiusten rasvoittumisen lisääntyminen
- > Karvoituksen lisääntyminen häpyalueelle ja kainaloihin
- > Emättimen ja kohdun kehittyminen
- > Kuukautisten alkaminen

Pojat

- > Pituuskasvu
- > Kehon muuttuminen lihaksikkaammaksi ja harteikkaammaksi
- > Hikoilun lisääntyminen
- > Ihon ja hiusten rasvoittumisen lisääntyminen
- > Karvoituksen lisääntyminen häpyalueelle, kainaloihin, rintaan ja jalkoihin
- > Äänen madaltuminen, ns. äänen murros
- > Peniksen ja kivesten kasvaminen sekä siittiöiden tuotannon alkaminen

Älä huolestu!
Kaikki nämä muutokset ovat normaaleja. Et ole epänormaali, jos kasvoissasi on finnejä, lantiosi levenee tai äänesi madaltuu. Hyväksy itsesi ja kehosi!



"AJATTELEN, SIIS OLEN"

- KOGNITIIVINEN KEHITYS

Kognitiivisuuteen sisältyy havaitseminen, ajattelu, kieli ja oppiminen. Usein puhutaan tiedollisesta kehityksen osa-alueesta. Kognitiivisten taitojen kehittymiselle kielen oppimisella on merkittävä vaikutus. Kognitiiviset taidot muokkaavat puolestaan vuorovaikutustaitoja.

Nuoren kognitiivinen maailma kohtaa monenlaisia vaatimuksia, joita kehityksen muut osa-alueet asettavat. Muutoksia tapahtuu koko ajan elämässä, joten sen vuoksi nuoren on usein vaikea hallita tunteitaan. Samaan aikaan, kun nuori yrittää selviytyä voimakkaista tunteistaan, nousevat myös koulutukseen tähtääminen ja itsensä kehittäminen tärkeiksi haasteiksi. Nuori ei välttämättä aina ole kiinnostunut koulusta ja ammattiin kouluttautumisesta, mutta pitää silti näitä asioita tärkeinä.

Nuoren kognitiivisessa kehityksessä kehittyvät muun muassa seuraavat asiat:

- > Erilaisten tietojen ja taitojen oppiminen
- > Päättelykyky
- > Asioiden vertaileminen toisiinsa
- > Monien vaihtoehtojen arviointi päätöksen tekemisessä
- > Aikaisempien tietojen ja kokemusten hyväksi käyttäminen
- > Tunneälyn harjoittelu
 - > Tunneäly tarkoittaa kykyä tunnistaa ja käsitellä omia tunteita sekä kyky tunnistaa myös muiden tunteita ja toimia empaattisesti ja rakentavasti sosiaalisissa tilanteissa
- > Tiedon arviointi
- > Oma oppimistyylin löytäminen
- > Kielitaidon kehittyminen
- > Sanavaraston laajeneminen
- > Matemaattisten ratkaisujen monipuolistuminen
- > Minäkeskeisyyden lisääntyminen
- > Asioiden näkeminen monista eri kulmista
- > Tiedonkäsittelyn paraneminen
- > Maailmankuvan laajeneminen

KUKA OLEN?

- PERSOONALLISUUDEN KEHITYS

Nuoruus on aikaa, jolloin oma minä joutuu koetukselle. Nuori etsii itseään ja tarkoitustaan maailmassa. Kun puhutaan nuoren kehityksestä, käytetään sanaa identiteetti, joka tarkoittaa oman kokemuksen löytämistä itsestä ja johon liitetään myös roolit, jotka omaksutaan ja joita harjoitellaan. Minäkäsitys alkaa muuttua nuoruuden keskivaiheilla ja nuori alkaa nähdä itsensä eri näkökulmista. Aluksi nuori voi ihmetellä omia reaktioitaan itsestään, mutta vähitellen hän alkaa hyväksyä minäkuvat osaksi minäkäsitystään. Oman minäkäsityksen luomisessa nuori voi kokeilla erilaisia minäkuvia vaihtamalla kampausta, vaatteita ja mielipiteitä. Nuori voi luoda itselleen myös ihanneminäkuvan eli toiveen, millainen haluaisi olla.

Nuoren pohtiessa omaa olemistaan ja kuulumistaan tähän maailmaan pohdinnan taustalla ovat itseä koskevat kokemukset ja temperamentti. Vaikeinta identiteetin rakentamisessa on se, että nuoren on ensimmäistä kertaa rakennettava se itse. Nuori alkaa vähitellen hyväksyä näkemyksensä omikseen ja sitoutuu päämääriin, jotka on valinnut. Kulttuuri ja ystävyysuhteet muokkaavat nuoren identiteettiä. Välillä nuori haluaa olla yksin ja välillä ystävien kanssa. Ystävien ja esimerkiksi harrastusryhmän tuki auttavat irtautumaan kodista sekä antavat itseluottamusta nuorelle, mutta voivat luoda myös paineita hänen elämäänsä.

Seksuaalisuus liittyy ihmisen persoonallisuuteen ja identiteettiin. Siihen sisältyy monenlaisia mielikuvia katseista kosketuksiin. Murrosiässä hormonaaliset muutokset luovat pohjan seksuaalisuuden kehitykselle. Ympäristöstä tulevat mallit, nuoren oma oppiminen ja tunnetila vaikuttavat seksuaalisen kiinnostuksen heräämiseen.



YSTÄVÄT JA IHMISSUHTEET - SOSIAALINEN KEHITYS

Lapsuuden kasvuympäristöstä nuori saa eväät sosiaaliseen maailmaan. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten ihminen kohtaa muita ihmisiä myöhemmin ja millaiseksi hänen kokemuksensa sosiaalisesta maailmasta muotoutuu. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa erittäin suuri merkitys on yksilön havainnoilla, tavalla suhtautua muihin ihmisiin ja minäkäsityksellä. Nuoren arviointi itsestä ja muista heijastuu ihmissuhteisiin ja käyttäytymiseen, mikä näkyy esimerkiksi nuoreneristytymisenä tai määräilynä.

Ystävyysuhteilla on tärkeä asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Näitä tukevat ystävysten samanlaiset kiinnostuksen kohteet, samanlainen ajattelutapa, samanlaiset arvot ja asenteet. Läheiset ystävät vahvistavat itsetuntemusta ja rohkaisevat kokeilemaan asioita, joita ei yksin uskaltaisi tehdä. Seurustelusuhteet, ihastuminen ja rakastuminen kuuluvat nuoruuteen ja aikuiseksi kasvamiseen. Ihastuksissa nuori mittaa, kelpaako hän sellaisena kun on. Seurusteluasiat ovat nuorelle jännittäviä ja uusia asioita, jotka voivat tuottaa myös pettymyksiä. Nuoret keskustelevat keskenään heille tärkeistä asioista. He jakavat ilot, surut ja ongelmat keskenään sekä pohtivat ratkaisukeinoja selviytyäkseen elämässä eteenpäin. Nuoret eivät välttämättä halua puhua kaikista asioista vanhemmilleen. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaansa ystävien kanssa, joten silloin vanhemmat jäävät toissijaisiksi, mikä on normaalia.

**OLLAANKS
FRENDEJÄ?**

JOO!

NUORUUDEN KEHITYSTEHTÄVÄT

Kehitystehtävät ovat normaaliin kehitykseen kuuluvia tavoitteita ja haasteita. Tehtäviä voivat olla muun muassa kehon ja ulkonäön muutokset, itsestä huolehtiminen ja itsenäinen asuminen sekä oman mielen ja tunteiden hallinta. Jokainen pyrkii itse asettamaan tavoitteita, haasteita elämälleen tiedostetusti tai tiedostamattaan. Jokainen, myös nuori, sitoutuu tavoitteisiin paremmin, jos hän saa muokata niitä itselleen sopiviksi yhdessä ympäristönsä kanssa. Haasteet muodostuvat ympäristön odotusten, tuen ja mahdollisuuksien sekä yksilön omien tarpeiden, voimavarojen ja valintojen pohjalta.

Nuoren muutamia tyypillisiä kehitystehtäviä ovat seuraavat:

- > itsenäinen tunteiden hallinta
- > muuttuvan kehon hyväksyminen
- > positiivisen kehonkuvan muodostaminen
- > uusien ystävyysuhteiden ja kontaktien luominen
- > itsenäisen elämän aloittaminen
- > oman tulevaisuudenkuvan ja omien arvojen hahmottaminen
- > seksuaali-identiteetin löytäminen
- > seurustelutaitojen ja -mallien harjoittelu
- > erilaisten taitojen harjoittelu
- > oman elämän tarkoituksen löytäminen
- > aiempaa laajemman sosiaalisen verkoston muodostaminen
- > ammatti-identiteetin etsiminen ja sen harjoittelu
- > vastuun ottaminen sekä omasta että ympäristön hyvinvoinnista.

MUISTA!
Nuoruusikä on pitkä
prosessi - Asiat eivät
tapahdu hetkessä!

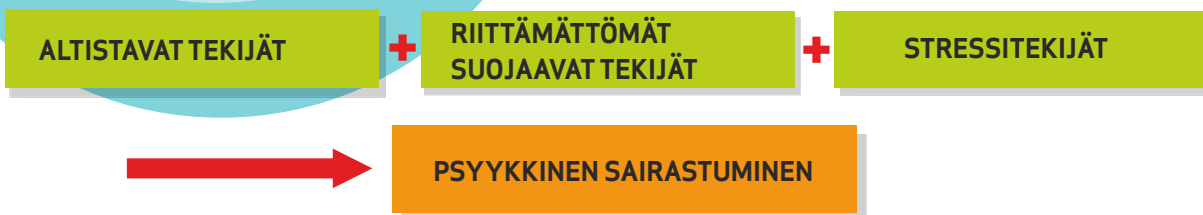
MIKÄ MIELENTERVEYS?

Mielenterveys on jokaisen ihmisen voimavara ja hyvinvoinnin perusta. Yksilön tasolla mielenterveyden merkitystä voidaan pohtia talon perustusten kautta. Jotta talo pysyy pystyssä ja kestää vuodesta toiseen, se tarvitsee vahvan kivijalan. Mielenterveys antaa ihmisen elämälle kivijalan, joka tukee arjessa ja kantaa vastoinkäymisissä elämänkaaren ajan.

Mielenterveys voidaan määritellä nuoren kyvyksi leikkiä, pelata, oppia, rakastaa ja tehdä työtä. Mielenterveys ilmenee kykyinä ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen ja rakkauteen, haluna ja kykyinä vuorovaikutukseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja työntekoon. Kun mielenterveyden tasapainotila järkkyy, voi nuori sairastua mielenterveyshäiriöön. Silloin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi NuorisoasemaKlaaraan.

MIELENTERVEYTTÄ UHKAAVAT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Mielenterveysongelmien syntyä pohdittaessa eräs tarkastelunäkökulma on haavoittuvuus-stressimalli. Altistavien tekijöiden, riittämättömien suojatekijöiden ja elämäntilannetta kuormittavan stressin yhteisvaikutus voi johtaa psyykkiseen sairastumiseen. Stressitekijöitä ovat muun muassa stressaava elämäntilanne, opiskelun aloittaminen ja päihteiden käyttö.



Mielenterveys voidaan ajatella tasapainon tilaksi, jossa tasapainottelevat

- > ALTISTAVAT TEKIJÄT (esim. perinnölliset tekijät ja varhaislapsuuden kokemukset)
- > LAUKAISEVAT TEKIJÄT (esim. elämäntapahtumat, päihteet)
- > SUOJAAVAT TEKIJÄT (esim. sosiaalinen tuki, ystävät, yksilölliset voimavarat)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät kotona ja koulussa:

- * Vanhemman läsnäolo
- * Hyväksytyksi tuleminen tunne
- * Ystävät ja harrastukset -> sosiaalisen verkoston ylläpitäminen, ryhmään kuuluminen, vuorovaikutustaidot, identiteetin rakentaminen
- * Opiskelu onnistumisineen ja epäonnistumisineen -> itsetunto lisääntyy ja itsesäätelytaidot (mm. arviointi, harkinta ja ongelmanratkaisu) kehittyvät
- * Myönteiset kokemukset -> vaikuttavat itsetuntoon
- * Kiinnostus ja motivaatio -> elämän kokemisen mielekkyys
- * Vaikuttamisen mahdollisuudet -> tunne elämänhallinnasta
- * Itselle tärkeiden asioiden löytäminen -> identiteetin vahvistaminen



VANHEMPIEN ROOLI NUORTEN ELÄMÄSSÄ

Vaikka nuoret välillä kiukuttelevat, huutavat, kiroilevat ja paiskovat ovia, he tarvitsevat vanhempien tukea, rakkautta ja turvaa nuoruuden aaltoilevaan vaiheeseen. Vanhempien velvollisuus on taata nuorelle turvallinen elinympäristö. Heidän tulee huolehtia nuoren perustarpeista ja hyvinvoinnista. Heidän tehtävänsä on kysellä lapsen kuulumisia päivittäin, olla kiinnostuneita hänen asioistaan, kuunnella, antaa neuvoja ja tukea vaikeissa tilanteissa. On hyvä, että lapsi keskustelee vanhempiensa kanssa asioista, jotta luottamuksellinen suhde pysyy yllä. Nuoren itseluottamusta ja itsetuntoa on tärkeä vahvistaa. Nuori kokeilee vanhempiensa hermoja ja rajoja kokeilemalla erilaisia, kiellettyjäkin asioita. Kun vanhemmat asettavat selkeät rajat ja pitävät säännöistä kiinni, niiden kautta nuori oppii, mikä on oikein ja mikä väärin.

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

VANHEMMUUDEN VIISI KESKEISTÄ OSA-ALUETTA

ELÄMÄN OPETTAJA

- > Arkielämän taitojen opettaja
- > Oikean ja väärän opettaja
- > Mallin antaja
- > Arvojen välittäjä
- > Tapojen opettaja
- > Perinteiden vaalija
- > Sosiaalisten taitojen opettaja
- > Kauneuden arvostaja

IHMISUHDEOSA AJA

- > Keskustelija
- > Kuuntelija
- > Ristiriidoissa auttaja
- > Kannustaja
- > Tunteiden hyväksyjä
- > Anteeksiantaja/-pyytäjä
- > Itsenäisyyden tukija
- > Tasapuolisuuden toteuttaja
- > Perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

LAPSEN TARPEET ERI KEHITYSVAIHEISSA

RAKKAUDEN ANTAJA

- > Itsensä rakastaja
- > Hellyyden antaja
- > Lohduttaja
- > Myötäläjä
- > Suojelija
- > Hyväksyjä
- > Hyvän huomaaja

HUOLTAJA

- > Ruoan antaja
- > Vaatettaja
- > Virikkeiden antaja
- > Levon turvaaja
- > Rahan käyttäjä
- > Puhtaudesta huolehtija
- > Ympäristöstä huolehtija
- > Sairaushoitaja
- > Ulkoiluttaja

RAJON ASETTAJA

- > Fyysisen koskemattomuuden takaaja
- > Turvallisuuden luoja
- > Sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- > Ei:n-sanoja
- > Vuorokausirytmistä huolehtija
- > Omien rajojensa asettaja



VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

Lähde: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä (2011).



ELÄMÄN TÄRKEÄT TUKIPILARIT

Ihmisen elämän kokonaisuus muodostuu fyysisistä, biologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista tukipilareista.

FYYSINEN/BIOLOGINEN

Liikunta

Uni

Ruoka

Juoma

Seksuaalisuus

Hygienia

PSYKKINEN

Tunteet

Itsensä toteuttaminen

Omista asioista päättäminen

Itsetunto

Omatunto

Identiteetti

Persoonallisuus

Maailmankuva

SOSIAALINEN

Ystävät

Poika-/tyttöystävä

Perhe ja sukulaiset

Koulu

Työpaikka

Turvallisuus

Läheisyys

Kiintymys

Itsenäisyys

KOSKA TÄYTYISI HUOLESTUA JA PUUTTUA ASIAAN?

Kasvu ja kehitys ovat nuoruudessa nopeaa, häiriöt ilmaantuvat nuoruudessa ensi kertaa ja ne voivat olla oirekuvaltaan epätyypillisiä. Arvioitaessa nuoren oireilua ja sitä, onko kysymyksessä mielenterveyden häiriön oireista vai normaaliksi luettavasta oireilusta, ensiksi olisi hyvä arvioida nuoruuden kehityksen sujumista kokonaisuutena, toisin sanoen eteneekö vai juuttuuko nuoruusiän kehitys, sillä tilapäinen kehityksen taantuminen ei ole häiriön merkki. On tärkeää saada käsitys nuoren oireiden vakavuudesta, toistuvuudesta ja kestosta. Myös nuoren toimintakyvyn arviointi on tarpeen.

Aluksi asiasta on hyvä keskustella nuoren kanssa ja kysyä yleisesti hänen kuulumisiaan sekä vointiaan. Sen jälkeen voi miettiä, millaista apua nuori voisi tarvita ja mitä asialle voisi tehdä.

Seuraava luettelo edustaa vakavia huolia, joiden äärelle on aina syytä pysähtyä, ja jotka useimmiten vaativat asiantuntijoiden apua.

- > Voimakkaat ja toistuvat mielialavaihtelut
- > Epäsosiaalinen käytös (väkivaltaisuus ja näpistely)
- > Uhman ja kapinoinnin seurauksena ihmissuhteiden ja normien vakava rikkominen tai toimintakyvyn selkeä huononeminen
- > Vakavat keskittymisvaikeudet
- > Toistuva koulupinnaus
- > Passiivisuus
- > Seksuaalinen holtittomuus
- > Päihteiden runsas käyttö
- > Erilaiset epärealistiset suuruuskuvitelmat
- > Uniongelmat
- > Itsetuhoisuus
- > Kaverisuhteista vetäytyminen

Kuinka tästä selvittäään?
kysyi äiti ihmeissään.
Kun aallon harjalla lennetään,
on edessä pian tyyni sää.
Vaikka nuoruuden myrskyt, salamet
ja tummat pilvet
voivat olla kovat kuin
kilpikonna kilvet,
kaikesta selvittäään,
kun yhdessä näin elämää eletään.

Hanna Hiipakka



HYVINVOINNIN ITSEHOITOVINKIT

- > Syö monipuolisesti ja terveellisesti
- > Nuku riittävästi
- > Harrasta liikuntaa, esimerkiksi lenkkeilyä, uintia tai pyöräilyä säännöllisesti
- > Peseydy päivittäin
- > Huolehdi ihmissuhteistasi (perhe- ja ystävyysuhteet)
- > Toteuta itseäsi ja unelmiasi
- > Ole tyytyväinen itseesi
- > Vältä liiallista stressiä
- > Vältä useita yhtäaikaisia suuria elämänmuutoksia
- > Vältä pähteitä
- > Pidä selkeä arkirytmisi
- > Muuta, mitä? _____

MISTÄ APUA AHDISTUKSEEN JA ELÄMÄNKRIISEIHIN VAASASSA

- NUORISOASEMA KLAARA | Puh. 06 325 2850
- POHJANMAAN SOSIAALIPÄIVYSTYS | Puh. 06 325 2347, avoinna 24h/vrk
- PERHENEUVOLA | Ajanvaraus ma-pe klo 10-11 puh. 06 325 2650
- NUORISOPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA | Puh. 06 323 2289
- PSYKIATRIAN POLIKLINIKKA | Puh. 06 323 2272
- FOLKHÄLSAN NUORISOPOLIKLINIKKA | Ajanvaraus puh. 06 312 4544 | Puh. aika ma - to klo 11-12 ja klo 15-16
- A-NEUVOLA | Puh. 06 325 2800 | Ajanvaraus ma-pe klo 8-12
- PÄIHDEASEMA | Puh. 06 325 2400
- ENSI- JATURVAKOTI | Kriisipuhelin puh. 06 312 9666, avoinna 24 h/vrk
- TERVEYSKESKUS | Oma väestövastuuasema ma-pe klo 8-16 Vaasan kaupungin vaihde puh. 06 325 1111
Lääkärpäivystys iltaisin klo 16-22, viikonloppuna ja juhlapäyhinä Vaasan pääterveysasemalla puh. 06 325 1700
Yöpäivystys Vaasan keskussairaalassa klo 22-8 puh. 06 323 1311.
- SEURAKUNNAN PALVELEVA PUHELIN | Suomenkielinen puh. 010 190 071 su-to klo 18-01, pe-la klo 18-03
Ruotsinkielinen puh. 010 190 072 joka ilta klo 20-24
- LASTEN JA NUORTEN PUHELIN (MLL) | Puh. 116 111 ma-pe klo 14-20, la-su klo 17-20, juhlapäyhinä klo 14-17
- VANHEMPAINPUHELIN (MLL) | Puh. 0600 12277 ma klo 10-13, ti klo 10-13 ja klo 17-20 ke klo 10-13 to klo 14-20
- VÄESTÖLIITON SEKSUAALITERVEYSNEUVONTA | Puh. 040 167 9005 ma-ke klo 13-15
- IRTI HUUMEISTA -PUHELIN | Päivystävä puhelin puh. 010 804 550 ma-pe klo 9-15 ja klo 18-21
Aluetoimiston puh. 06 361 6460.
- RIKOSUHRIPÄIVYSTYS | Vaasan aluetoimisto puh. 06 317 5654
- RIKOSUHRI-PÄIVYSTYS-AUTTAVA PUHELIN | Puh. 020 316 116 ma-ti klo 13-21, ke-pe klo 17-21
- PELUURI - peliongelmissa auttava puhelin arkisin klo 12-18 | puh. 0800 100 101



Linkejä

www.nyyti.fi	Opiskelijoiden tukikeskus
www.mll.fi	Löytyy muun muassa nuorten netti ja vanhempainnetti sekä tietoa vanhemmuudesta
www.paihdelinkki.fi	Tietoa päihteistä
www.helppimesta.fi	Tietoa ja tukea nuorten arkielämään
www.thl.fi	Tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
www.vaestoliitto.fi	Tietoa esimerkiksi seksuaalisuudesta, perhe-elämästä ja vanhemmuudesta
www.peluuri.fi	Palveluja peliongelmaisille ja heidän vanhemmilleen
www.riku.fi	Tietoa rikosuhripäivystyksen palveluista
www.syomishairioliitto.fi	Tietoa esimerkiksi anoreksiasta ja bulimiasta
www.punainenristi.fi	Tietoa, tukea ja apua elämään
www.tukinet.net	Tukea arkielämän kriisitilanteisiin

Lähteet

Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika (2003). Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki. Wsoy

Kuhanen, Carita & Oittinen, Pirkko & Kanerva Anne & Seuri, Tarja & Schubert, Carla (2010). Mielenterveyshoitotyö. 1. painos. Helsinki. Wsoypro.

Marttunen, Mauri (2010). Miten erottaa psyykkiset häiriöt murrosiän myrskyistä? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyspäivät 2010. Tampereen yliopisto 24.-25.8.2010. Tiivistelmät ja posterit. [viitattu 7.7.2011]. Saatavilla [www-muodossa: <URL:// http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T27-2008-VERKKO.pdf>](http://www.muodossa: <URL:// http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T27-2008-VERKKO.pdf>)

Marttunen, Mauri (2005). Riittävän hyvä vanhemmuus. Kansanterveys. Nro 9, 4-5. [viitattu 7.7.2011]. Saatavilla [www-muodossa: <URL://http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/9kansanterveys2005.pdf>](http://www.muodossa: <URL://http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/9kansanterveys2005.pdf>)

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto (2006). Ihmisen psykologinen kehitys. 1. -3. painos. Helsinki. Wsoy Oppimateriaalit Oy.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä (2011). Vanhemmuuden roolikartta. [viitattu 22.8.2011]. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11>](http://www.muodossa: <URL: http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11>)

Vilko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa (2005). Mielen maailma 2 - Kehityspsykologia. 1. painos. Helsinki. Wsoy.

JOS TÄMÄN OPPAAN NEUVOT/TIEDOT EIVÄT OLLEET
RIITTÄVIÄ, ETKÄ TUNNE SELVIYTYVÄSI OMASSA
TILANTEESSASI,
OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ NUORISOASEMA KLAARAAN,
PERHENEUVOLAAN TAI MUIHIN VAASAN KAUPUNGIN
TERVEYSPALVELUIHIN!

ÄLÄ MIETI YKSIN - OTA YHTEYTTÄ!

NUORUUDEN AALLOILLA

OPAS NUORILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN



Hanna Hiipakka